

Schluss mit Langeweile!



Liebe Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Miesbach,

ein paar Klassen durften erfreulicherweise wieder zurück an die Schule! Für alle anderen zuhause braucht es leider noch etwas Geduld!

Freuen wir uns auf den kommenden Frühling- schnappt euer Radl, Inliner oder geht einfach raus und genießt die Sonne und das Aufblühen der Natur! So schaffen wir es leichter, diese schwierige Situation zu meistern.

Wir haben Euch wieder einige Tipps zur Beschäftigung ausgesucht und hoffen, dass für jede/jeden etwas dabei ist!

Viel Spaß und viele liebe Grüße!

(Bitte beachtet, dass alle Angebote kostenlos sind, eventuell aber die Zustimmung eurer Eltern notwendig ist - sprecht bitte mit ihnen darüber!)

MUSIK & TANZ

Die benutzerfreundliche und kostenlose Beatmaker-App zum selber Musik machen. Music Maker JAM ist dein Musik Studio für die Hosentasche. Erstelle oder Remixe deine Beats und Tracks aus Loops einer Vielzahl von unterschiedlichen Genres, wie Trap, EDM, Hip-Hop, House, Pop, Rock und viele mehr. Du brauchst keine Band mehr, um eigene Musik zu machen!

<https://music-maker-jam.de.softonic.com/>

SPORT

Du wolltest schon immer mal die wichtigsten Techniken der Selbstverteidigung erlernen? Probiere es doch mal mit diesem Video und übe danach vor dem Spiegel und/oder mit einem Familienmitglied oder Freund:

https://www.youtube.com/watch?v=_QJWE9nEEMw

MEDIEN

Wollt ihr mal durch das Bergwerk im Deutschen Museum oder einen kleinen Rundgang durch eine andere Abteilung wie Schifffahrt, Luftfahrt machen oder mehr zur Meeresforschung erfahren? Mit dem 360°Blick in den Videos fühlt es sich fast an, als wäre man selbst dort:

<https://www.deutsches-museum.de/angebote/digitale-angebote/>

KREATIV

Bald ist es wieder soweit und wir starten in die Osterzeit. Vielleicht wollt ihr Euer Zimmer oder die Wohnung/das Haus etwas dekorieren und habt Lust diese Osternester zu basteln:

<https://www.youtube.com/watch?v=nq8qZ2laPXA>

(dazu benötigt ihr auch nur Toilettenpapier und Wasser – hat bestimmt jeder zu Hause ;-))

SPIELE

KNOTEN knüpfen - eine super Beschäftigung für zwischendrin, die auch noch super nützlich sein kann:

https://www.youtube.com/watch?v=feX_yWhrKUw

KOCHEN/ERNÄHRUNG

Hast Du schon Euer ganz persönliches Familien-Kochbuch gestaltet? In welches alle Deine Lieblingsrezepte und die deiner Geschwister und Eltern reinkommen? Frage z.B. auch deine Großeltern - bestimmt gibt es ein ganz spezielles Traditionsrezept, das es nur in eurer Familie so gibt! Am besten probierst Du es gleich aus und kochst/backst es nach. Deine Eltern oder großen Geschwister helfen Dir bestimmt dabei!

Und noch ein Rezept für etwas zauberhaft Süßes, das an Regentagen Eure Stimmung verbessern könnte:

<https://www.geo.de/geolino/kinderrezepte/1457-rtkl-rezept-zauberhafte-cake-pops>

ENTSPANNUNG & BEAUTY

Das gekünstelte Lächeln

In belastenden Situationen ist einem nicht [zum Lächeln oder gar zum Lachen](#) zumute. Das gilt sowohl für Kinder als auch für Erwachsene. Versucht es trotzdem! Stellt euch vor den Spiegel und lächelt mindestens 30 Sekunden lang! Auch wenn es nur ein schiefes oder gekünsteltes Lächeln wird.

Denn beim Lächeln kommt es zu einem biologischen Effekt. Dabei drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den **Nerv, der unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisiert.**

Je mehr man sich um ein Lächeln bemüht, also je mehr man die Mundwinkel hochzieht, desto intensiver ist der Druck auf den Nerv und somit die positive Wirkung.

Also- wenn Du immer wieder die Grinsekatzze machst, hebt sich deine Stimmung deutlich!
Besonders auch vor aufregenden Situationen wie z. B. Vorstellungsgesprächen sehr hilfreich!!

Ihr könnt natürlich auch jederzeit per E-Mail/Anruf/SMS mit uns in Kontakt treten - egal ob ihr einfach nur reden wollt, erzählen wie es euch so geht oder ein Problem besprechen.

Vielleicht habt ihr auch Ideen oder Vorschläge für eure MitschülerInnen - schickt sie uns gerne.

Also TRAUT EUCH- wir sind für euch da!



Simone Bentele: 0157 37629849 oder simone.bentele@jh-obb.de

Steffi Höchner: 0157 37629630 oder stefanie.hoechner@jh-obb.de